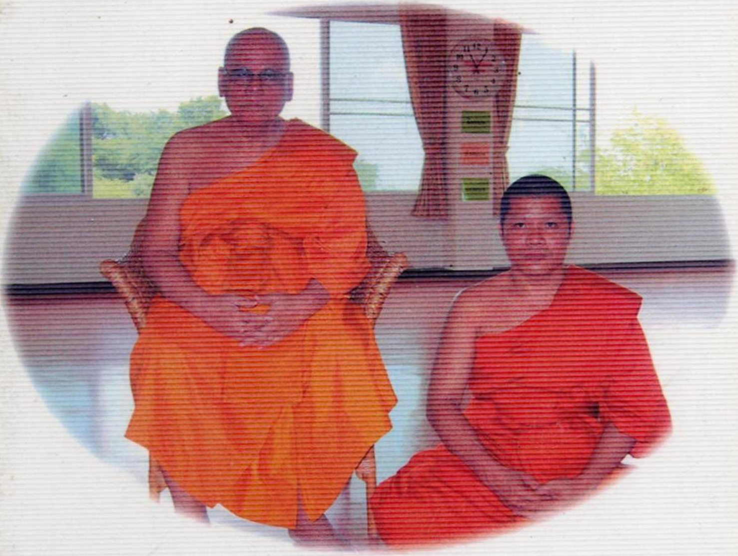


# บันทึกภาวนา

พระนิสิต ปว.ภ.ทุนเล่าเรียนหลวง รุ่นที่ ๑/๕๒
ขอถวายมุทิตาสักการะ
สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เจ้าคณะใหญ่หนกลาง
๒ ก.พ. ๒๕๕๕

**พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล (บุรุษเลี่ยม)**

(ปว.ภ., พธ.บ. เกียรตินิยมอันดับ ๒, ศษ.ม.)
ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม
ฝ่ายวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ต.คลองหก อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐

www.watpanya.com

E-mail: ming.2551@windowslive.com

๐๒ - ๕๐๔๖๑๐๒ FAX ๐๒ - ๕๐๔๖๐๖๕

๐๘๙ - ๘๔๗๐๔๒๒

| | |
|---|---|
| ประธานที่ปรึกษา : | สมเด็จพระพุทธชินวงศ์<br>(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ)<br>ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.<br>เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม<br>เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม ประธานกรรมการเผยแผ่<br>พระพุทธศาสนาแห่งชาติ |
| รองประธานที่ปรึกษา : | ๑. พระเทพรัตนสุธี เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี<br>๒. พระปัญญานันทมุนี เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม |
| คณะกรรมการ : | พระวิปัสสนาจารย์ (ปว.ภ.) ทุนเล่าเรียนหลวง รุ่น ๑/๕๒ |
| เนื้อหา / เรียบเรียง : | พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล (บุรุษเลี่ยม)<br>(หัวหน้าห้องพระนิสิต ปว.ภ. ปีการศึกษา ๒๕๕๓) |
| จัดทำ / พิมพ์ : | คุณปริยามรินทร์ ดลอารมย์ |
| พิสูจน์อักษร : | คุณอุไร ดลอารมย์ |
| การ์ตูนประกอบ : | คุณสิปปวัฒ บุญสรวย |
| ขอบพระคุณ : | โรงพิมพ์ สหมิตรการพิมพ์ โทร ๐๔๔-๖๓๑๓๕๙<br>คุณประยุทธ์ ดลอารมย์ คุณคมกฤช ดลอารมย์<br>คุณวีธรา ตระกูลบุญ เด็กชายกฤต ดลอารมย์ |
| พิมพ์ ครั้งที่ ๑ : | ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๕๔ |
| จำนวน: | ๓,๐๐๐ เล่ม |


คณะผู้จัดทำต้องขออภัยหากมีความผิดพลาดอันเกิดจากการตีพิมพ์
ขอน้อมรับคำแนะนำจากผู้เจริญในธรรม

# คำนำ

หนังสือเล่มนี้ไม่ใช่หนังสือที่ดีที่สุดในโลก แต่ผู้เขียนมีความตั้งใจจริงในการเรียบเรียง ไม่ใช่ว่าจะให้คนอื่นมายกย่อง หรือมีคนศรัทธาเลื่อมใส แต่เพราะว่าได้ศึกษามาพอสมควรและผ่านการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์โดยมีสถาบันรับผิดชอบในการพัฒนาบุคลากรที่ถูกต้องตามพระธรรมวินัย คือ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี จังหวัดนครราชสีมา ของหลวงพ่อพระพรหมโมลี ประธานกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ (ปัจจุบันดำรงตำแหน่งสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เจ้าคณะใหญ่หนกลาง) เพื่อให้การเรียนรู้วิปัสสนากัมมัฏฐานในหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ดังนั้นพุทธบริษัทต้องมีมาตรฐานในชีวิตและยึดหลักพระธรรมวินัยคำสั่งสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ทรงบัญญัติไว้ดีงามแล้วสืบต่อไป

พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล

๖ ตุลาคม ๒๕๕๔

# คำนิยม

พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูก่อนกิมพิละ เมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในธรรมวินัยนี้เคารพยำเกรงในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในการศึกษา เคารพยำเกรงซึ่งกันและกัน ดูก่อนกิมพิละ นี่แลเป็นเหตุ เป็นปัจจัยที่ทำให้พระสัทธรรมดำรงอยู่ได้นานในเมื่อตถาคตปรินิพพานแล้ว"

พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล ได้เพียรพยายามเพื่อดำรงพระสัทธรรม ด้วยเพียรศึกษาแล้วนำมาฝึกหัดให้เจริญขึ้นในตนจนประจักษ์แล้ว ได้ใช้ความวิริยะอุตสาหะจัดรวบรวมเนื้อหาจากหลักฐานที่ครูบาอาจารย์ได้นำมาให้ศึกษาฝึกหัดปฏิบัติจึงทำให้เกิดเป็นหนังสือวิปัสสนาเบื้องต้น เพื่อเป็นอนุสรณ์พระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๑ ด้วยความสำนึกในความรับผิดชอบต่อพระพุทธศาสนา จึงก่อให้เกิดความห่วงใยว่าพระสัทธรรมที่สำคัญจะเสื่อมสูญได้ ถ้าไม่รักษาอรรถะและพยัญชนะดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรม ๒ อย่างนี้ ทำให้พระสัทธรรมเสื่อมสูญได้ ธรรม ๒ อย่างนี้ คืออะไร พยัญชนะที่ผิดพลาดและเนื้อความที่รู้อย่างผิดพลาด" "ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เนื้อความของบทพยัญชนะที่ผิดพลาดก็ถูกรู้อย่างผิดพลาดด้วยเช่นกัน ดูก่อนภิกษุทั้งหลายธรรม ๒ อย่างนี้ทำให้พระสัทธรรม เสื่อมสูญได้แล"

พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล ได้พยายามเป็นอย่างยิ่งที่จะรักษาพระสัทธรรมโดยไม่ทิ้งครูบาอาจารย์ จึงทำให้หนังสือเล่มนี้ทรงคุณค่าเพราะได้จากการศึกษาแล้วนำสู่การปฏิบัติ เมื่อเห็นผลก็มุ่งหวังที่จะให้ผู้อื่นได้รู้ตาม จะบังเกิดผลที่สำคัญกับ ผู้ที่ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติคือดับทุกข์ได้ นี่คือผลที่แท้จริงของการปฏิบัติ ไม่ใช่เพื่อเรื่องอื่นสมตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย พรหมจรรย์นี้ เราปฏิบัติมิใช่เพื่อหลอกหลวงคน เรียกร้องคนให้มานับถือ เพื่ออานิสงส์ลาภสักการะสรรเสริญเพื่อเป็นเจ้าลัทธิ แก้ลัทธิอย่างนั้นอย่างนี้เพื่อให้คนรู้จักตัวว่าเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ที่แท้พรหมจรรย์นี้เราปฏิบัติเพื่อสังวร ความสำรวมระวังเพื่อปหานะ ความละอาย

เพื่อวิราคะ ความคลายความกำหนัดยินดี เพื่อนิโรธะความดับทุกข์"

ขอให้ผลงานนี้จงเกื้อกูลแก่ผู้ศึกษาแล้วนำไปปฏิบัติจงเกิดผลตามพุทธประสงค์และร่วมดำรงพุทธศาสน์ตามแนวทางที่ผู้รวบรวมได้จัดทำขึ้นให้ไว้เป็นแนวทาง สมกับเป็นพระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๑ ได้ร่วมสร้างเกียรติคุณแก่พระศาสนาและหน่วยงานที่ให้การฝึกฝนนำสู่เพื่อนมนุษย์ ณ วัดปัญญานันทาราม จังหวัดปทุมธานีและพุทธบริษัทโดยทั่วไป

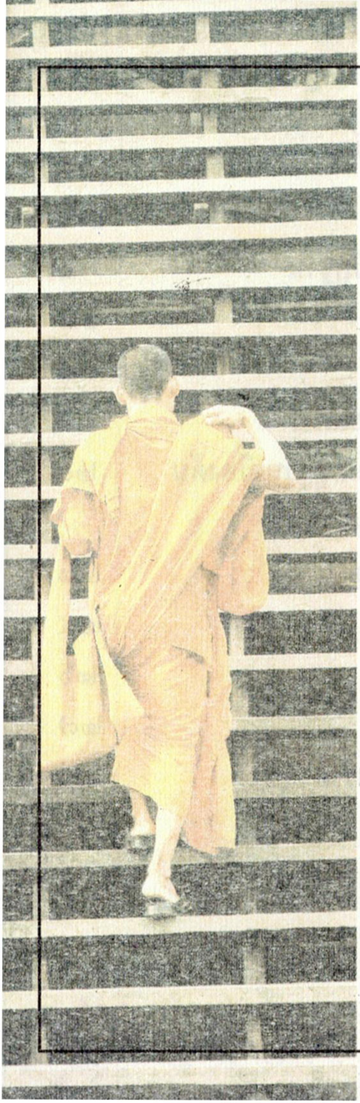
จึงขออนุโมทนาสาธุการขอให้ท่านเจริญในสมณะธรรม พ้นจากทุกข์ด้วยวิปัสสนาจงทุกประการเทอญ

สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ

พระปัญญานันทมุนี (ส.ณ. สุภโร)
เจ้าอาวาสวัดปัญญานันทาราม

# สารบัญ

| | | |
|---|---|---|
| | | หน้า |
| ๑. | วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน | ๑ |
| ๒. | การนั่งสมาธิ | ๑๒ |
| ๓. | การเดินจงกรม | ๑๓ |
| ๔. | ลักษณะการเดินจงกรม ระยะที่ ๑-๖ | ๑๗ |
| ๕. | หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ | ๒๐ |
| ๖. | ความหมายของคำว่ากรรมฐาน | ๒๓ |
| ๗. | สติปัฏฐาน ๔ | ๒๔ |
| ๘. | การปรับอินทรีย์ | ๒๖ |
| ๙. | วิปัสสนาญาณ | ๒๗ |
| ๑๐. | วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ | ๓๐ |



" มิได้อวดว่าเก่งอย่างใครเขา
ด้วยตัวเรารักตัวหวังก้าวหน้า
จึงหาแหล่งพากเพียรเรียนวิปัสสนา
ที่ได้มาคือวิชชาพอสอนตน "

*พระปลัดมิ่งขวัญ ฐิตสีโล (บุรุษเลี่ยม)*

## วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(อาบน้ำชำระร่างกายให้สะอาดสดชื่นก่อน)

๑. ถวายสักการะต่อพระอาจารย์ ผู้ให้กรรมฐาน

๒. จุดธูปเทียน บูชาพระรัตนตรัย (ตั้งนะโม ๓ จบ)

๓. ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

๔. คำถวายตัวแด่พระพุทธเจ้า

**"อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ"**

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอถวายอัตตะภาพร่างกายนี้แด่พระพุทธองค์

๕. คำถวายตัวแก่พระอาจารย์

**"อิมาหัง ภันเต อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริจจะชามิ"**

ข้าแต่ท่านพระอาจารย์ผู้เจริญ กระผม (ข้าพเจ้า) ขอมอบถวายอัตตะภาพร่างกายอันนี้แก่ท่านพระอาจารย์

๖. ขอพระกรรมฐาน

**"นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ"**

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้กรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อทำให้แจ้งซึ่ง มรรค ผล นิพพาน ต่อไป

๗. กล่าวคำขอขมาโทษพระอาจารย์ ด้วยพระบาลีว่า

(ผู้ขอว่า) **อาจาริเย ปะมาเทนะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะตุโน ภันเต**

(อาจารย์รับว่า) **อะหัง ขะมามิ ตุมเหหิปิ เม ขะมิตัพพัง**

(ถ้ามีผู้ขอคนเดียวเปลี่ยน ตุมเหหิปิ เป็น ตะยาปิ)

(ผู้ขอว่า) **ขะมามิ ภันเต (กราบ ๓ ครั้ง )**

(ถ้าขอผู้เดียวเปลี่ยน มะ เป็น มิ )

๘. แผ่เมตตา ว่าดังนี้

**"อะหัง สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อะเวโร โหมิ, อัพยาปัชโฌ โหมิ, อะนีโฆ โหมิ, สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ."**

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

**"สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ, นิททุกขา โหนตุ, อะเวรา โหนตุ, อัพยาปัชฌา โหนตุ, อะนีฆาโหนตุ, สุขีอัตตานัง ปะริหะรันตุ."**

ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงมีความสุข ปราศจากความทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียนซึ่งกันและกัน ไม่มีความลำบาก ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

## กรวดน้ำ

**"อิทัง เม ญาตินัง โหตุ สุขิตา โหนตุ ญาตะโย."**

ขอเดชะ ตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล
ถึงบิดามารดาครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตรสนิทกัน
คนเคยร่วมกิจการงานทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน
ทั้งเจ้ากรรมนายเวรเทพเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศลผลนี้ เทอญ.

๙. เจริญมรณานุสสติ ว่าดังนี้

"อะธุวัง ชีวิตัง, ธุวังมะระณัง, อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง."
มะระณะปะริโยสานัง เม ชีวิตัง, ชีวิตังเม อะนิยะตัง, มะระณัง เม นิยะตัง"

ชีวิตเป็นของไม่ยั่งยืน ความตายเป็นของยั่งยืน เราจะมีความต้องตายแน่ เพราะว่าชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุด ชีวิตเป็นของไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอนแท้ เป็นโชคอันดีที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในโอกาสบัดนี้ ไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๑๐. ตั้งสัจจะอธิษฐาน และปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูบาอาจารย์ ว่า

"เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสัญจะ สาวะกา เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปัฏฐานะสัญญินา"

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวกได้ดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางเส้นนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ ราชบัณฑิตทั้งหลาย รู้ทั่วกันแล้วว่าได้แก่ สติปัฏฐาน ๔

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐานปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยและครูบาอาจารย์ ว่าตั้งแต่นี้ต่อไปข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริง เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะปฏิบัติได้ เพื่อให้ได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน เจริญรอยตามพระองค์ท่าน

**"อิมายะ ธัมมานุธัมมะ ปฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปูเชมิ"**

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจะวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอให้ข้าพเจ้าได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญฯ

## ๑๑. สวดพุทธคุณ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

ถวายพรพระ (อิติปิโสฯ)

อิติปิโส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชา จะระณะ สัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(พุทธคุณ)

สะวากขาโต ภะคะวะตาธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ (ออกเสียงว่า วิญญูฮีติ) (ธรรมคุณ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ (สังฆคุณ)

๑๒. ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ ให้สวดกรณียเมตตสูตร (กรณียะมัตถะฯ) ขันธปะริตร (วิรูปักเขฯ) อาฏานาฏิยะปะริตรสูตร (วิปัสสิสสะนะมัตถุฯ)

## ชัยมงคลคาถา (พาหุงฯ)

พาหุงสะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะมะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

อุกขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

กัตตะวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธิง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต
อิทธูปะเทสะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

ทุคคาหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง
พรัหมัง (ออกเสียง พรัมมัง) วิสุทธิชุติมิทธิพะกาภิธานัง
ญาณาคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ

เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา โย
วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที
หิตวานะ เนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ
โมกขัง สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

## ชัยปริต (มหากาฯ)

มะหาการุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง ปูเรตวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เต ชะยะมังคะลังฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักยานัง นันทิวัฑฒะโน เอวัง ตะวังวิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัคคัปปัตโต ปะโมทะติฯ

สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง สุขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พฺรัหมะ (ออกเสียง พรัมมัง) จาริสุ ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะพุทธานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะธัมมานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

ภะวะตุ สัพพะมังคะลัง รักขันตุ สัพพะเทวะตา สัพพะสังฆานุภาเวนะ สะทา โสตถี ภะวันตุ เต ฯ

เมื่อสวดมนต์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว กราบ ๓ ครั้ง เตรียมนั่งขัดสมาธิ ตามสมควร ( ๕ - ๑๐ - ๓๐ นาที หรือ ๑ - ๒ ...ชั่วโมง)

## การนั่งสมาธิ

ต้องนั่งตัวตรง (อุชุงกายัง)วางมือขวาซ้อนบนมือซ้าย กำหนดที่ท้อง พองหนอ-ยุบหนอ (งานหลัก) ถ้าพองยุบไม่ชัดให้กำหนด นั่งหนอ - ถูกหนอ - รู้หนอ (รู้ตามความเป็นจริงในขณะนั้นๆ) เมื่อมีสภาวะแทรกให้กำหนดจนจิตเกิดความคุ้นชิน หรือดับไป แล้วจึงกลับไปกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ...

เฝ้าดู ตามดู ตามรู้ ตามเห็น ตามความเป็นจริง...

ตามที่พระวิปัสสนาจารย์ได้แนะนำไว้แล้ว

## ขั้นตอนในการปฏิบัติ สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติใหม่ๆ
## การเดินจงกรม

คือ การเดินไปเดินมาเป็นเส้นตรงระยะ ๖ - ๑๐ เมตร กลับไปกลับมา อย่างมีสติ ไม่หันซ้าย-ขวา ไม่ก้มหน้า ไม่เงยหน้า ไม่หลับตา เก็บสายตา มองต่ำไม่เกิน ๔ ศอก (๒ ช่วงแอก) การกำหนดจะต้องสัมพันธ์กับเท้าที่เคลื่อนไป-มา ขณะที่เดินนั้นจะต้องมีสติกำหนดให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา (ไม่พูดก่อนหรือหลังการกำหนด) และกำหนดจดจ่อต่อเนื่องตลอดเวลา อยู่กับสิ่งที่กำหนดในขณะนั้นๆ เรียกว่า ขณิกะสมาธิ

การเดินจงกรมและการนั่งสมาธิต้องเสมอกัน เช่น เดิน ๑ ชั่วโมงก็ต้องนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง นี้คือมาตรฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จากนั้นอยู่ที่การแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอน ถ้าอยู่ในญาณระดับต้นๆ โยคีสามารถปฏิบัติเองได้ แต่ในระดับกลางและระดับสูงต้องมีพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนให้คำแนะนำได้ นั่นหมายถึง

สอบอารมณ์ ส่งอารมณ์ แก้สภาวะตามลำดับ ไม่เช่นนั้นจะเกิดอันตรายได้

**ลักษณะเมื่อเริ่มแรก**

๑. ยืนตัวตรง มือทั้งสองข้างปล่อยตามสบายแนบลำตัว เท้าชิดกัน

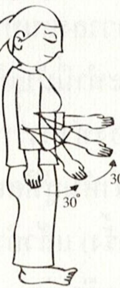
๒. ใบหน้าและลำคอตั้งตรงทอดสายตาลงต่ำ ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๒ ช่วงแอก (๔ ศอก )

๓. ยกมือขวามาวางที่หน้าท้องเหนือสะดือ ๓ นิ้ว แล้วยกมือซ้ายตามมาวางทับมือขวา พร้อมกับเอาสติมาพิจารณา กำหนดอิริยาบถการยกมือนั้น ใช้ บริกรรมว่า "ยก... หนอๆๆ, มา...หนอๆๆ, ถูก...หนอๆๆ, ขยับ...หนอๆๆ"

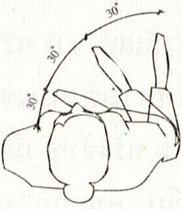
๔. กำหนดอิริยาบถยืน ใช้ บริกรรมว่า "ยืน...หนอๆๆ" (๓ ครั้ง) โดย ตัวยืนอยู่เฉยๆ ใช้สติกำหนด รู้รูปตั้งแต่ เส้นผมจรดปลายเท้า ลง-ขึ้น สลับกันไป

๕. กำหนดความรู้สึกอยากเดิน ใช้บริกรรมว่า "อยาก...เดิน... หนอๆๆ" (๓ ครั้ง) โดยตัวยังคงยืนอยู่เฉย มีสติ

กำหนดรู้อยู่ที่ใจ



ยกหนอ



มาหนอ

ถูกหนอ

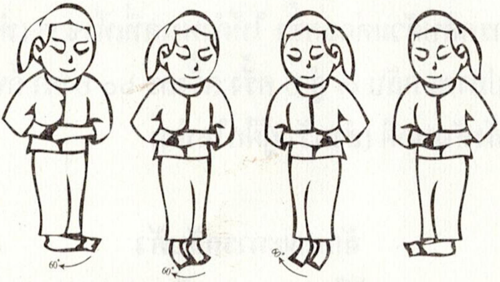
๖. การกลับตัวแต่ละครั้ง ให้กำหนดที่เท้าขวา (ทำตามรูปภาพ) กลับ ๓ คู่ ๖ ครั้ง ครั้งละ ๖๐ องศา ก็จะกลับหลังหันพอดี (สำหรับผู้ฝึกใหม่ๆ)

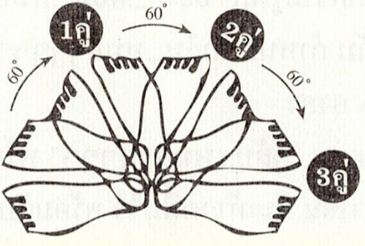
## ลักษณะการกลับตัว

กำหนดความรู้สึก "อยาก...กลับ...หนอๆๆ" (๓ ครั้ง) หมุนตัวกลับ กำหนด "กลับ...หนอๆๆๆๆๆ" ๓ คู่ ๖ ครั้ง ครั้งละ ๖๐ องศา

กำหนดว่า "กลับ...หนอๆๆๆๆๆ" พร้อมกับกิริยายกปลายเท้าขวาขึ้น ส้นเท้ากดพื้นไว้ พร้อมกับหมุนปลายเท้า

ไปทางขวาประมาณ ๖๐ องศา กำหนดว่า "กลับ...หนอๆๆ ๆๆๆ" พร้อมกับทำกิริยาวางปลายเท้าขวาลงแนบพื้น เท้าซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกับเท้าขวา การกระทำนี้นับเป็น ๑ คู่ ในการกลับตัวสู่ทิศทางเดิมนั้นจะต้องทำการกลับตัวดังกล่าว ๓ คู่ รวม ๖ ครั้งช้าๆ เมื่อหน้าหันสู่ทิศทางเดิมแล้วให้กำหนดว่า "ยืน...หนอๆๆ" (๓ ครั้ง) แล้วกำหนดว่า "อยาก...เดิน...หนอๆๆ" (๓ ครั้ง) แล้วจึงเดินต่อ





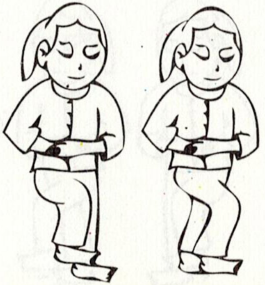
## ลักษณะการเดินจงกรม ระยะที่ ๑ - ๖

๑. เดินจงกรมระยะที่ ๑

บริกรรมว่า "ขวา...ย่าง...หนอ, ซ้าย...ย่าง...หนอ"

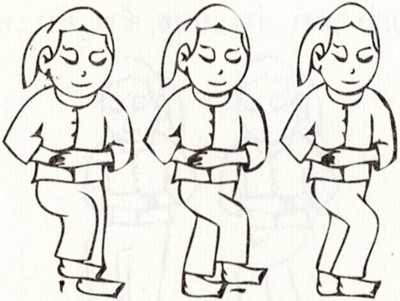
๒. เดินจงกรมระยะที่ ๒

บริกรรมว่า "ยก...หนอ, เหยียบ...หนอ"



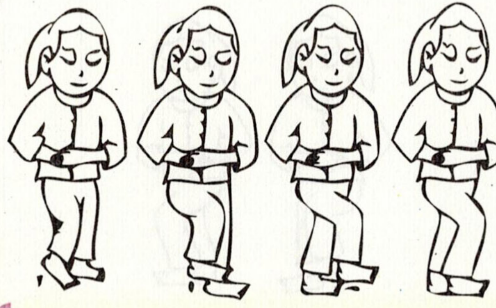
๓. เดินจงกรมระยะที่ ๓

บริกรรมว่า "ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, เหยียบ...หนอ"



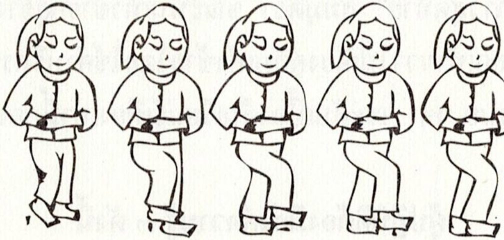
๔. เดินจงกรมระยะที่ ๔

บริกรรมว่า "ยกส้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, เหยียบ...หนอ"



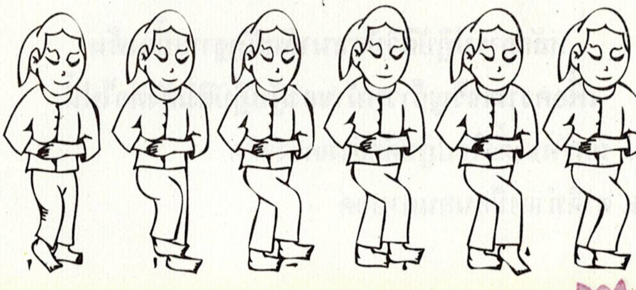
๕. เดินจงกรมระยะที่ ๕

บริกรรมว่า "ยกส้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, ลง...หนอ, ถูก...หนอ"



๖. เดินจงกรมระยะที่ ๖

บริกรรมว่า "ยกส้น...หนอ, ยก...หนอ, ย่าง...หนอ, ลง...หนอ, ถูก...หนอ, กด...หนอ"



## ก้าวสุดท้ายเมื่อสุดทาง

เมื่อเดินไปได้ประมาณ ๖-๑๐ เมตร (ดูความเหมาะสมด้วย) จะต้องเอาเท้าที่อยู่ข้างหลัง ไปเคียงคู่กับเท้าที่อยู่ข้างหน้า "ก้าวสุดท้าย" สมมุติว่า ขณะนั้นเท้าซ้ายอยู่ข้างหน้า จะต้องยกเท้าขวาไปเคียงคู่กับเท้าซ้าย โดยใช้คำบริกรรมว่า "ยืน...หนอ ๆๆ" (ระดับเบื้องต้นเรียนรู้เพียงเท่านี้ก่อน)

## ผู้ปฏิบัติต้องมีองค์ความรู้ ๓ ดังนี้

๑. อาตาปี มีความเพียรเผากิเลส

๒. สัมปชาโน มีปัญญาหยั่งเห็นสภาวะธรรมตามเป็นจริง

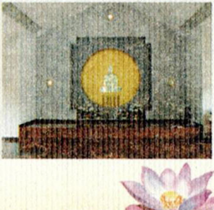
๓. สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องตลอดเวลาไม่ขาดช่วง

## หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเบื้องต้น เพื่อความเจริญก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติมีดังต่อไปนี้

๑. มีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติอย่างเคร่งครัด

๒. ตาดีทำเหมือนคนตาบอด

๓. หูดีทำเหมือนคนหูหนวก
๔. ปากดีทำเหมือนคนเป็นใบ้
๕. มีความรู้ทำเหมือนคนไม่รู้
๖. เข้มแข็งทำเหมือนคนป่วย
๗. รู้จักกันทำเหมือนคนไม่รู้จักกัน
๘. ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์
๙. อดทน กำหนดพระกัมมัฏฐานตลอดเวลา
๑๐. ไม่เลิกล้มการปฏิบัติกลางคันระหว่างปฏิบัติ



**ความหมายเฉพาะของศัพท์ที่น่ารู้ มีดังต่อไปนี้**

กำหนด  หมายถึง เฝ้าดู  สังเกต  เรียกชื่ออยู่ในใจ

สภาวะ  หมายถึง เกิดขึ้นเอง  เป็นเอง  ปรากฏเอง

**การกำหนดจิตต้องแน่วแน่ดังนี้**

กำหนด จดจ่อ ต่อเนื่อง เท่าทัน  ตรงอาการ ตามเฝ้า  ตามดู ตามรู้  ตามเห็น  ตามความเป็นจริง อย่างจดจ่อต่อเนื่อง อย่ากลัว  อย่าหนี  อย่าฝืน  อย่าบังคับ  อย่าลืมตา

**ความหมายของคำว่าสติปัฏฐาน**

คำว่า สติปัฏฐาน มาจากสติ คือ การระลึกรู้ ปัฏฐานคือ เข้าไปตั้งไว้ สติปัฏฐาน หมายถึง การระลึกรู้ที่เข้าไปตั้งไว้ในกองรูป เวทนา จิต และสภาวธรรม

## ความหมายของคำว่า กัมมัฏฐาน

ปริกมฺม ภาวนา คือ คำบริกรรม คำบริกรรม คือ กมฺมฏฐาน (กัมมัฏฐาน คือ โรงงานฝึกจิต) เช่น พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น

## กมฺมฏฐาน มี ๒ แบบ

๑. สมถกรรมฐาน คือ อุบายทำให้ใจสงบ

๒. วิปัสสนากรรมฐาน คือ อุบายทำให้เรืองปัญญา

**อารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานมี ๔๐**

๑. กสิณ ๑๐

๒. อสุภ ๑๐

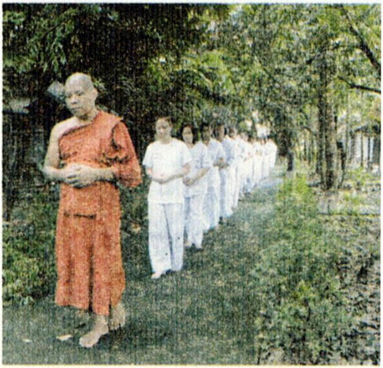
๓. พุทธานุสสติ ๑๐

๔. พรหมวิหาร ๔

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา

๖. ธาตุววัตรถาน

๗. อะรูปกัมมัฏฐาน ๔



อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ วิปัสสนาภูมิ ๖

๑. ขันธ์ ๕

๒. อายะตนะ ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘

๔. อินทรีย์ ๒๒

๕. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

๖. อริยะสัจจ์ ๔

## สติปัฏฐาน๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- อาปานะปัพพะ ๑
- อิริยาปถปัพพะ ๑
- สัมปชัญญูปัพพะ ๑
- ปฏิกูลมนสิการปัพพะ ๑
- ธาตุมนสิการปัพพะ ๑
- นวสิวถิกปัพพะ ๑

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

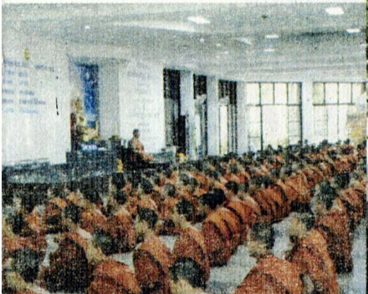
สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

๓. จิตตาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โลภะ โทษะ โมหะ

๔. ธัมมาเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- นิวรณธรรม ๕
- อุปทานขันธ์ ๕
- อายตนะ ๑๒
- สัมโพชฌงค์ ๗
- อริยสัจจ์ ๔



# การปรับอินทรีย์

**ถ้าศรัทธายิ่งมาก ปัญญาหย่อน** โลภะ (ตัณหา), โมหะ (หลงงมงาย) จะเข้าครอบงำ

**ถ้าปัญญายิ่งมาก** ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉา (ความลังเลสังสัย), มานะ (ความกระด้าง) จะเข้าครอบงำ

**ถ้าวิริยะยิ่งมาก** สมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ

**ถ้าสมาธิยิ่งมาก** วิริยะหย่อน ถีนมิทธะ (ความง่วง) จะเข้าครอบงำ

**สติต้องเจริญให้มาก** ยิ่งมากยิ่งดี การปฏิบัติจะได้ผลช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

**การปรับอินทรีย์และพละนี้เป็นประการสำคัญ**

**วิธีเพิ่มปัญญา** รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้ไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญารู้ มรรค ผล นิพพาน

**วิธีเพิ่มวิริยะ** เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย

**วิธีเพิ่มสมาธิ** ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใด ให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

**วิธีเพิ่มสติ** ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

**วิธีเพิ่มศรัทธา** ตรงใจให้อยู่กับรูปนาม ศีล สมาธิ ปัญญา

**วิปัสสนาญาณ**

คือ ปัญญาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ๑๖ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารูเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ เป็นต้น

วิปัสสนาญาณแบ่งออกเป็น ๓ ระดับคือ

๑. ญาณระดับต้น หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ และ ปัจจยปริคคหญาณ

๒. ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทยัพพยญาณ

๓. ญาณระดับสูง หมายถึง ภังคญาณเป็นต้นไป

## ปีติ มี ๕ อย่าง

๑. ขุททกาปีติ ปีติทำให้ขนชูชันเล็กน้อย

๒. ขณิกาปีติ ปีติที่เกิดขึ้นชั่วขณะๆ เหมือนฟ้าแลบ

๓. โอกกันติกาปีติ ปีติที่กระทบกายเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง

๔. อุพเพงคาปีติ ปีติโลดโผนทำให้ตัวลอยขึ้นได้

๕. ผรณาปีติ ปีติที่ซาบซ่านแผ่ไปทั่วร่างกาย

## อานิสงส์การนั่งสมาธิได้บุญมากกว่าถวายทาน

นั่งสมาธิได้บุญมากกว่าให้ทาน ๓๐,๐๐๐ บาท พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรับรองไว้ว่า "บุคคลใดให้น้ำนมโคเป็นทาน ครั้งละประมาณ ๑๐๐ หม้อ วันละ ๓ เวลา เช้า เที่ยง เย็น การเจริญภาวนาทำจิตให้เป็นสมาธิเพียงชั่วระยะการหยดลงของหยาดน้ำนมโคเพียง ๑ หยด ย่อมมีผลมากกว่าทานที่บุคคลนั้นให้แล้ว ๓ ครั้งในแต่ละวัน"

*บรรณานุกรม พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๖ หน้า ๓๑๕ ข้อ ๒๒๖ (ฉบับมหาจุฬา)*

## เรื่อง อุพเพงคาปีติ ทำให้ตัวเบาจนลอยได้ไกลๆ

ครั้งหนึ่ง เมื่อ พ.ศ.๒๔๙๘ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดใหญ่ชัยมงคล จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ก็ปรากฏเป็นประจักษ์แก่นักปฏิบัติทั้งหลาย สามเณรรูปหนึ่งลอยขึ้นไปอยู่บนฝาผนังอุโบสถซึ่งปรักหักพังไม่มีหลังคาโดยไม่รู้ตัวเวลาลงต้องช่วยกันหาบันไดมาพาดให้ สามเณรอีกรูปหนึ่ง ณ วัดเดียวกัน ลอยไปถึงบ้านโยมมารดาของตน (อาสภเถร)

*บรรณานุกรม คัมภีร์วิสุทธิมรรค หน้า ๒๕๓*

## วิปัสสนูปกิเลส

คือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ๑๐ ประการ

๑. โอภาส แสงสว่าง โดยเห็นแสงสว่างที่เกิดนานหรือเพียงชั่วครู่

๒. ปีติ ความอิ่มใจ โดยรู้สึกสบายใจ ซาบซ่านไปทั่วทุกขุมขน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอย เหมือนอยู่บนเชิงเขา หรือ เย็นวาบ ตามร่างกาย

๓. ปัสสัทธิ ความสงบ โดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะเดิน นั่ง นอน และในอิริยาบถอื่นๆในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตา) ซึ่งทำให้นั่ง หรือกำหนดอย่างอื่นได้ต่อเนื่อง เป็นเวลานาน ปราศจากความเจ็บปวดทางกาย

๔. อธิโมกข์ ความศรัทธา โดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิต ที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญู ผู้รู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่ามีเพียงรูป

นามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้

๕. ปัคคหะ *ความเพียร* โดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรม ปราศจากความเบื่อหน่ายหรือความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจเหมือนตนเอง

๖. สุข *ความสุข* โดยรู้สึกถึงความสุขกาย และสุขใจ

๗. ญาณะ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน

๘. อุปัฏฐานะ สติที่ปรากฏชัดเจน

๙. อุเบกขา ความเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสอง มีความสมดุลกันอยู่แล้ว

๑๐. นิกันติ ความเพลิดเพลินยินดีในสภาวะ ๙ ข้อข้างต้น เนื่องจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรใส่ใจต่อแสงสว่างหรือประสบการณ์อื่นที่ได้รับมากนัก ควรกำหนดว่า "เห็นหนอๆ" "ดีหนอๆ" "รู้หนอๆ" "พิจารณาหนอๆ" "เลื่อมใสหนอๆ" "ดีใจหนอๆ" หรือ "อิ่มใจหนอๆ" ตามสภาวะนั้นๆ ในเบื้องแรกอาจรู้สึกพอใจที่ได้พบเห็นแสงสว่าง แม้จะกำหนดสภาวะเห็นแสงสว่างก็ไม่หายไป เพราะผู้ปฏิบัติมีความพอใจ (นิกันติ) ต่อมาเมื่อพบเห็นบ่อยเข้าก็จะเคยชินและสามารถกำหนดจนหายไปได้ บางคนอาจพบเห็นแสงสว่างเป็นเวลานาน แม้จะกำหนดไปก็ไม่หายในเวลานั้นจึงไม่ควรใส่ใจต่อแสงสว่าง ให้ถือว่าเป็นฉากหลังของการปฏิบัติ แต่ควรมุ่งกำหนดรู้สภาวธรรมทางกายและใจที่ปรากฏชัดเป็นหลัก และไม่ควรไปพิจารณาว่าแสงสว่างยังปรากฏอยู่หรือไม่ เพราะถ้าพิจารณาอย่างนั้นอาจทำให้แสงสว่างปรากฏเรื่อยไป

*(วิปัสสนูปกิเลส "หน้า ๓๗, หน้า ๒๓๘" ในวิปัสสนานัย เล่ม ๒")*

# รายนามผู้จัดพิมพ์

คุณศิรินภา สว่างล้ำ,

คุณวิชิต-คุณกวิน-คุณกฤช วิทยฐานกรณ์

๑,๐๐๐ เล่ม

คุณสิริลักษณ์-คุณพุทธธิดา สมานไทย

๑,๐๐๐ เล่ม

คุณมุนี-คุณอารีย์ อุไรรัมย์

คุณจิตรา อุไรรัมย์,

คุณปกิติศักดิ์-เด็กหญิงพริมา ลิมปิฐาภรณ์

คุณอภิชัย-คุณนันธิยา อุไรรัมย์,

คุณพิมพ์มาดา-คุณจีรพร-คุณจีรนันท์ อุไรรัมย์

๑,๐๐๐ เล่ม

# รายนามผู้จัดพิมพ์

คุณอัจฉลีย์ ยิ่งกมล และครอบครัว

๑,๐๐๐ บาท

คุณวรรณา สินธุชัย ๑,๕๐๐ บาท

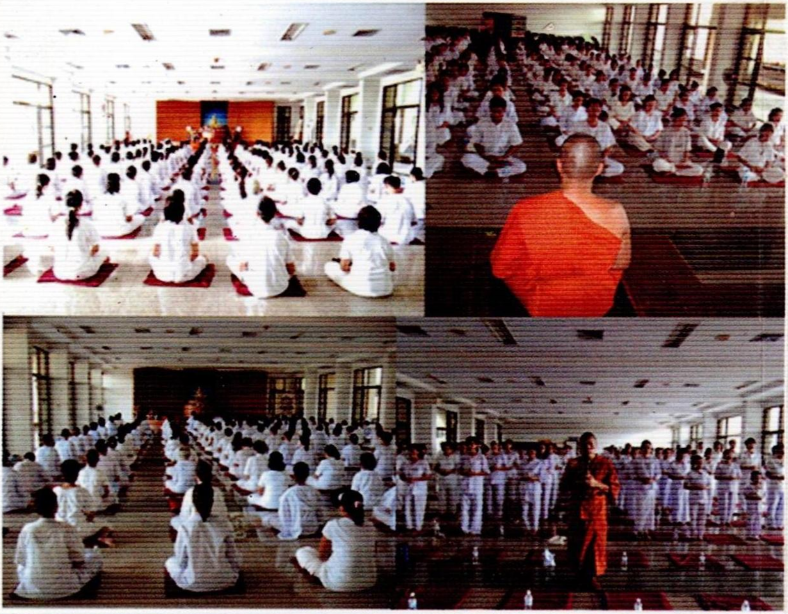
คุณฐานันท์ ภัทรศานต์ ๑,๕๐๐ บาท

ครอบครัวศุกระกาญจน์และครอบครัววัชรสินธุ์

๑,๕๐๐ บาท

จดบันทึก (เอกสาร) ขณะปฏิบัติธรรม

ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา



ละอดีต ปิดอนาคต กำหนดปัจจุบัน

www.watpanya.com

พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน